

Panqués de Avena y Pasitas

Sirve: 12 porciones

Ingredientes

1 huevo

1 taza leche

1/3 taza aceite

1 1/4 harina

1 taza avena

1/3 taza azúcar

1 cucharadita polvo para hornear

1 cucharadita sal

1/2 taza pasitas

margarina o mantequilla (para engrasar los moldes de panqué)

Preparación

1. Caliente el horno a 400°F.
2. Coloque el huevo, leche, y el aceite en un tazón pequeño. Léntamente mezcle hasta incorporarlos.
3. En un tazón grande, coloque la harina, avena, azúcar, polvo para hornear, sal y pasitas. Revuelva hasta mezclarlos bien.
4. Vierta la mezcla leche-huevo-aceite en el tazón con los ingredientes secos.
5. Mezcle hasta que los ingredientes secos estén apenas

Información Nutricional

Nutrientes	Cantidad
Calorías	180
Grasa total	7 g
Grasa saturada	1 g
Colesterol	15 mg
Sodio	330 mg
Total de Carbohidrato	27 g
Fibra dietética	1 g
Azúcares totales	11 g
Azúcares Añadidas incluidas	N/A
Proteínas	4 g
Vitamina D	N/A
Calcio	N/A
Hierro	N/A
Potasio	N/A

N/A - Información no está disponible

húmedos. No mezcle demasiado (la masa le debe quedar con grumos).

6. Engrase cada moldecito para panqué con margarina o mantequilla.

7. Coloque bolitas de masa en cada molde para panquñe, hasta que cada molde esté lleno a la mitad.

8. Hornee durante 20 a 25 minutos, o hasta que los panqués tengan un color café-dorado.

Notas

Origen: Pennsylvania Nutrition Education Program, Pennsylvania Nutrition Education Network Website Recipes